

Техника «ZOGAN»



Массаж (техника) ZOGAN разработана японским косметологом Юкуро Танака . По своему действию массаж настолько эффективен и дает такие наглядные результаты, что ZOGAN признан **сенсацией 21 века.**

И это действительно необычайно эффективная методика.

Лицо после него расправляется на глазах, в буквальном смысле расцветает.

Массаж, основанный на приемах Шиацу, глубоко воздействует на соединительную ткань и глубокие мышцы лица, пробуждая их, оживляет организм энергетически, открывая и прочищая важнейшие энергетические каналы (которые, к слову, расположены *именно на лице*).

Структура соединительной ткани в результате массажа заметно улучшается, а состояние кожи становится безупречным.

На какие результаты настраиваться

- Уйдет лишняя жидкость из кожных тканей – и вы избавитесь от отеков.
Лицо станет стройнее.
- Кожа станет заметно ровнее

- Внешние уголки глаз приподнимутся – глазам вернется их исконный разрез
- Подтянется кожа на скулах
- Подтянется кожа вокруг губ
- Нос станет тоньше
- Приподнимутся брови
- Станет крепче кожа на подбородке и шее
- Не сразу, но уйдет второй подбородок
- Не мгновенно, но разгладятся складки на шее
- Носогубная складки... это самое трудное, но и *они теряют рельеф.*

Поскольку лимфодренаж способствует выводу токсинов, то у клеток повышается способность самоочищаться, а это напрямую влияет на цвет лица. Он станет значительно свежее.

Прежде чем приступить к освоению техники по ее видеодемонстрации, пройдите подготовительный этап из 3 х шагов, который не только отлично дополняет массаж, но и наглядные изменения на лице проявляются значительно быстрее.

Примечание. В конце статьи вы найдете список показаний и противопоказаний к массажу. *Ознакомьтесь с ним обязательно.*

ШАГ1.Осваиваем точки.

При поиске точек используйте безымянные пальцы – они наиболее чувствительные

ST6 Приоткройте рот и найдите то место, где смыкаются челюсти. Это точки ST6 (они могут быть чуть ниже чем на рисунке)

ST3 Двигаясь от крыльев носа вверх, вы обнаружите углубления, расположенные примерно на 5-7 мм выше крыльев. Это точки ST3.

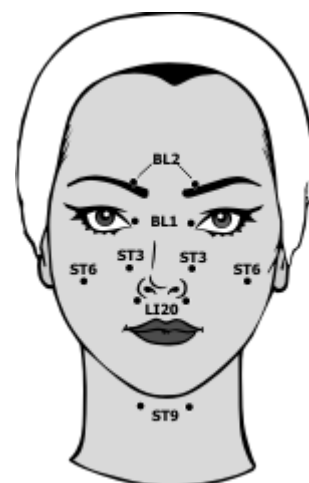
ST9* Углубления по бокам гортани. В этих углублениях наиболее четкий пульс. Это точки ST9

BL1 Коснитесь слезных мешочков, а потом поднимитесь чуть выше – попадете в углубления. Это точки BL1

BL2 Положите пальцы на начала бровей, а потом двигайтесь по бровям в направлении от переносицы. Первые углубления – это точки BL2 (они могут быть чуть дальше, чем обозначено на рисунке – почти на середине брови)

LI20 Над верхней губой есть впадинка. Поставьте в нее безымянные пальцы и сделайте движение будто рисуете полукруг в сторону крыльев носа. Пальцы сами остановятся в нужных углублениях – это и есть точки LI20

***Точки ST9** - это выходы меридианов эндокринной системы. При заболеваниях щитовидной железы обращаться с этими точками необходимо очень аккуратно. А лучше вообще их обходить.



Еще освойте 3 зоны:

- височную,
- околоушную

- и основания шеи.

Их найти просто: приложите все пальцы (кроме большого) к вискам, а потом к краям щек (там, где они прилегают к ушам), а потом к основанию шеи (у середины ключиц) – и слегка надавите. Вы сразу почувствуете отзыв.

Не будьте слишком прагматичной - доверьтесь своей интуиции, и вы ни за что не ошибетесь.

ШАГ 2. Воздействуем на точки

Каждую пару точек и две зоны (височную и околоушную) нужно массировать 8-10 секунд. Массировать – это нажимать. И внимательно слушать отзыв.

Как правило, этот отзыв выражается в ясном чувстве подтяжки – при каждом нажиме вы ясно станете ощущать, как кожа стремится вверх.

ШАГ3. Готовим эликсир (только наружное применение)

Состав:

- ✓ 1 столовую ложку молотого овса (можно брать как хлопья, так и зерна)
- ✓ 1 столовую ложку виноградного (или персикового) масла,
- ✓ 1 чайную ложку сахара
- ✓ ½ чайной ложки яблочного уксуса.
- ✓ И еще один элемент – **гвоздь эликсира**: масло чайного дерева – 10 капель.

Приготовление:

В качестве емкости лучше взять стеклянную или керамическую плошку.

- Сначала насыпьте овес
- и налейте в него горячую воду
- Размешайте - получится жидкая кашица.

- Потом овсу надо дать набухнуть, но чтобы не ждать, можно поставить плошку в СВ -печь на 2-3 секунды – чтобы каша стала вязкой.
- В кашу, размешивая, добавьте оставшиеся ингредиенты.

Теперь осваиваем технику ZOGAN

Умойтесь и нанесите эликсир на лицо.

И прикройте чем-нибудь грудь и колени.

После этого можно включать видеодемонстрацию

Пусть вас не смущает,

что видео не имеет русского перевода – вы все поймете правильно.

Но прежде чем приступить, изучите, пожалуйста, вот это:

Показания и противопоказания к массажу ZOGAN .

Показания:

- ✓ **заболевания нервной системы** (неврит лицевого нерва, невралгия тройничного нерва, невралгия затылочного нерва, радикулит, плекситы, спастические и вялые параличи, неврастения, мигрень, невралгия и неврит наружного нерва бедра, сексуальный невроз, ночное недержание мочи),
- ✓ **заболевания сердечно-сосудистой системы** (гипертоническая болезнь, гипотония, стенокардия, облитерирующий эндартериит, варикозное расширение вен),
- ✓ **заболевания органов дыхания** (пневмония, плеврит, бронхиальная астма и др.),
- ✓ **заболевания желудочно-кишечного тракта** (гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, колит, энтероколит), повреждения **опорно-двигательного аппарата, не требующие оперативного лечения.**

Противопоказания:

- ✓ заболевания, требующие оперативного хирургического вмешательства,
- ✓ инфекционные заболевания,
- ✓ кожные заболевания воспалительно-аллергического характера,
- ✓ общее тяжелое состояние,
- ✓ острая стадия туберкулеза,
- ✓ злокачественные и доброкачественные новообразования,
- ✓ капилляротоксикоз,
- ✓ изменения сосудов, сопровождающиеся образованием гематом.

Чтобы перейти в меню раздела обратитесь к **левому верхнему** углу экрана –
стрелочка с **направлением влево**